

A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet as they start a race on a red running track. The person is wearing light-colored sneakers and is positioned over starting blocks. Their hands are on the ground, ready to push off. The track is a vibrant red color with white lane markings. The lighting is bright, casting shadows on the track.

BIEG

DLA CIEBIE

**CEL DO OSIĄGNIĘCIA:**

Start w ogólnopolskim biegu / start w biegu zorganizowanym dla pracowników firmy.

**GRUPA:**

Pracownicy firmy.

**CZAS TRWANIA PROGRAMU:**

12 miesięcy.

**LOKALIZACJA:**

Ścieżki biegowe / sale treningowe wyposażone w bieżnię.

GŁÓWNA AKTYWNOŚĆ



BIEGANIE

Bieganie od lat cieszy się coraz większą popularnością wśród Polaków. Jest to bardzo dobry sposób na utrzymanie formy oraz wysportowanej sylwetki. Dla niektórych to nawet styl życia.

Niestety nieumiejętne dobieranie programów treningowych lub ich brak, w połączeniu z nadmiernym obciążeniem stawów mogą przynieść skutek odwrotny niż oczekiwany.



PRZEBIEG PROGRAMU



PRZYGOTOWANIE DO BIEGU

Nasz program w bezpieczny sposób przygotowuje Państwa pracowników do podjęcia tej aktywności ruchowej. Uczestnicy będą podzieleni na grupy dostosowane do ich możliwości kondycyjnych.

Zajęcia prowadzone będą 2-3 razy w tygodniu, a czas jednostki wynosić będzie od 1 do 2h. Trenerzy personalni będą mieć kontrolę nad przebiegiem całego procesu.

Cykl treningowy będzie skomponowany tak, aby chętni pracownicy mogli wystartować w jednym z ogólnopolskich biegów bądź w imprezie przygotowanej specjalnie dla nich. Start może odbywać się zarówno indywidualnie na wybranym dystansie jak i w sztafecie.

DYSTANSE NA JAKICH MOGĄ WYSTARTOWAĆ UCZESTNICY TO:

- ♦ 4 km
- ♦ 5 km
- ♦ 10 km
- ♦ 42 km (sztafeta)

Ofertę przygotowała:

Magda Kedzior

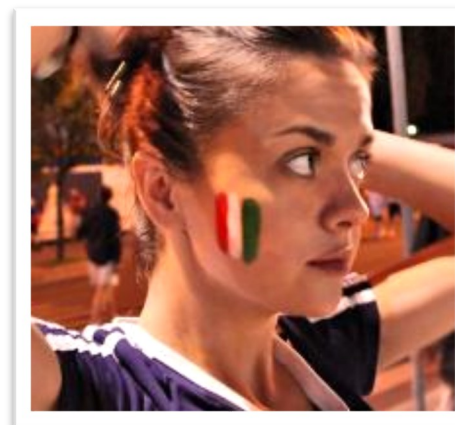
Skontaktuj się w celu omówienia szczegółów
wdrożenia programu w Twojej firmie:



693 841 351



magda@sporturismo.pl



sporturismo